



令和7年1月7日
なごや小学校
No.9

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

さむ ま そと げんき うんどう
寒さに負けず外で元気に運動しよう

3学期が始まりました。冬休みは楽しく元気に過ごすことができましたか？さて、2025年はどんな一年にしたいですか？今年の目標を立てて、目標に向かって頑張っていけるといいですね。心と体の両方が元気であることが、毎日楽しく元気に過ごせることに繋がります。今年も一年、なごや小学校のみなさんが笑顔で過ごせるように、保健室から見守っていきますね。

ねん ねむ げんき ねん
2025年はぐっすり眠って元気な1年を



2025年は巳年で、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、

みなさんの毎日の生活のなかでも行われています。それは、睡眠！



睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌には、ぐっすり眠ることが大切。一年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね♪

がっき しんたいそくてい
3学期の身体測定が始まります！



6年生・・・・・・・・ 9日（木）

5年生・・・・・・・・ 10日（金）

4年生・・・・・・・・ 14日（火）

3年生・・・・・・・・ 16日（木）

2年生・・・・・・・・ 17日（金）

1年生、百合組・・・20日（月）

いま がくねん おこな さいご しんたいそくてい
今の学年で行う、最後の身体測定です。

1年間でどれくらい成長したでしょうか？「成長のきろく」を見て、自分の成長を振り返ってくださいね。

★ 身体測定の日、体操服を忘れずに！

★ 「成長のきろく」はおうちの人と確認したら、忘れずに学校へ提出しよう！

さむ ふゆ の こ
寒い冬を乗り越えよう！

かさ ぎ
オススのあたたかい重ね着！



はだぎ き
□肌を着る！

はだ ちよくせつ あ あせ
肌に直接当たるので汗をよく
す そざい そっかんせい
く吸う素材がオススメ！速乾性
があれば からだ ひ
体が冷えません。



まい かさ ぎ
□2～4枚の重ね着を！

からだ はっせい ねつ ふく ふく あいだ そう た
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり、
あたた 暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低く
なります。たくさん着すぎてもぬぎぎ ぎ
がしにくくなるので注意しましょう！



そとがわ かぜ とお
□外側は風を通さない
そざい
素材のものを！

そと つめ くうき とお
外の冷たい空気を通さ
ず、中の熱を逃がさないた
めにも、かぜ とお
風を通しにくい
そざい
素材のものがオススメ！

しょうがつ め だ
お正月モードを抜け出そう！

2025年になり、もうすぐ1週間になります。まだお正月モードの人はいませんか？次の5つのことに気を付けて、なるべく早く学校モードに切り替えていきましょ

まいにちおな じかん お
毎日同じ時間に起きる



おきたら にっこう あ
起きたら日光を浴びる



はや ね
早く寝る



あさ た
朝ごはんを食べる



てきど うんどう
適度な運動をする

